



ohne Rückenschmerzen durch den Winter



Ohne Rückenschmerzen durch den Winter



Im Winter kämpfen selbst Sportbegeisterte mit ihrer Motivation. Radfahren und Laufen werden zu einer großen Überwindung, wenn es draußen kalt und dunkel ist und auch zum Gang ins Fitnessstudio kann man sich nur selten durchringen. Dabei sind die Folgen von Bewegungsmangel allseits bekannt – vor allem Schmerzen und Verspannungen im Rücken lassen häufig nicht lange auf sich warten. Damit es nicht so weit kommt, bringt uns das Training mit AGR-zertifizierten Sportgeräten (rücken-) fit durch den Winter.

Damit wir im Winter nicht von Rückenschmerzen aufgrund mangelnder Bewegung geplagt werden, sind Sportgeräte und Trainingshilfen fast unverzichtbar. Denn beim Training gilt: Es muss nicht nur effektiv sein, sondern auch der Spaßfaktor darf nicht zu kurz kommen. Das steigert Durchhaltevermögen und Motivation.

Nicht alle Sportgeräte sind gleichermaßen geeignet

Nicht immer ist es eine einfache Aufgabe, die richtigen Trainingshilfen zu finden. Die Auswahl an Sportgeräten für das Training in den eigenen vier Wänden ist enorm groß, reichlich unübersichtlich und nicht alle sind empfehlenswert. Oft ist etwa nicht gleich erkennbar, wie das Gerät richtig genutzt wird. Unverständliche, komplizierte oder auch fehlende Gebrauchsanweisungen sorgen ebenfalls für Frust. Einige Trainingshilfen sind darüber hinaus unhandlich zu bedienen, andere können durch eine mangelhafte Verarbeitung das Verletzungsrisiko erhöhen.

Um zu erkennen, welche Sportgeräte besonders geeignet sind, ist das AGR-Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. eine nützliche Orientierungshilfe. Es hilft dabei, sinnvolle und qualitativ hochwertige Trainingshilfen von ungeeigneten Hilfsmitteln zu unterscheiden. Denn mit dem Gütesiegel werden nur solche Geräte ausgezeichnet, die strenge Kriterien erfüllen und von einem unabhängigen medizini-

schen Expertengremium als „besonders rückengerecht“ eingestuft wurden. Sie verfügen über leicht verständliche Anleitungen, sind vielseitig sowie nutzerfreundlich und sicher in der Anwendung. Die Rückenmuskulatur wird durch regelmäßiges Training gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert und die allgemeine Fitness steigt. Die AGR präsentiert die besten Geräte für eine sportliche Winter-Saison.

Schwingen statt springen

Das Trampolin – wer kennt es nicht schon aus Kindheitstagen? Es steht für Sport und Spaß gleichermaßen. Während Kinder unbekümmert auf dem Trampolin herumhüpfen, lautet beim Rückentraining das Motto „schwingen statt springen“. Die Experten der Aktion Gesunder Rücken empfehlen das Trampolin von bellicon mit elastischer Seilfederung: Wer es regelmäßig nutzt, trainiert die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und sorgt dafür, dass die Bandscheiben optimal mit Flüssigkeit versorgt werden. Außerdem profitieren

Herz-Kreislauf-System, Gelenke, Gleichgewichtssinn und Bindegewebe von regelmäßigen Schwing-Einheiten.

Schwingen Sie für einige Minuten auf dem bellicon-Trampolin auf und ab, um sich zu lockern. Stehen Sie dann abwechselnd nur auf dem linken und rechten Bein und ziehen Sie dabei das gegenüberliegende Knie zum Ellenbogen.



Muskeltraining mit dem FLEXI-BAR

Auch der „FLEXI-BAR“ baut auf effektives Muskeltraining durch schwingende Bewegungen. Es handelt sich dabei um einen flexiblen Schwingstab mit einer Länge von ca. 1,5 Metern, der mit Gummigewichten an den Enden versehen ist. Die Besonderheit ist seine konstante Schwingfrequenz, durch die vor allem

Schwingen Sie auf dem bellicon sanft auf und ab. Heben Sie die Arme über Ihren Kopf, umfassen Sie mit einer Hand das andere Handgelenk und ziehen Sie den Oberkörper sanft zur Seite. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



Strecken Sie den linken Arm mit dem FLEXI-BAR waagrecht zur Seite aus. Versetzen Sie dann den Schwingstab in gleichmäßige Schwingung und halten Sie die Spannung für ca. 30-60 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dann mit dem rechten Arm.



die autochthone, also die tiefliegenden Muskulatur in Rücken, Bauch und Po sowie die Armmuskulatur trainiert wird.

Greifen Sie den FLEXI-BAR mit beiden Händen und halten ihn senkrecht vor den Körper. Versetzen Sie den Stab in Schwingung und halten Sie diese für 30-60 Sekunden.



Ein starker Rücken dank Wasserkraft

Die natürlichen Fließeigenschaften von Wasser sind das Prinzip, mit dem die Slashpipe funktioniert. Dabei handelt es sich um eine etwa zur Hälfte mit Flüssigkeit gefüllte Kunststoffröhre, die für verschiedene Übungen im Stehen und Liegen genutzt werden kann –

Halten Sie im Ausfallschritt die Slashpipe waagrecht vor den Körper. Bringen Sie dann ein Knie zum Boden und bewegen Sie gleichzeitig die Slashpipe nach oben über den Kopf.

Achten Sie darauf, dass das Wasser in der Röhre immer im Gleichgewicht bleibt und die Slashpipe nicht zur Seite kippt.



unter anderem für Rückentraining. Sobald die Röhre bewegt wird, gerät das Wasser in einen Chaoszustand. Um die Röhre und das Wasser in ihrem Inneren wieder in die Balance zu bringen, sind

Bringen Sie die Beine in den Ausfallschritt und halten Sie die Slashpipe waagrecht vor den Körper.

Bringen Sie dann die Slashpipe abwechselnd links und rechts des Körpers langsam und kontrolliert mit einer fließenden Bewegung nach unten.



kontrollierte Gegenbewegungen nötig. Auch hier wird vor allem die tiefliegende Muskulatur trainiert, die durch Krafttraining allein oft nicht ausreichend beansprucht wird. Zudem fördert das ständige Ausgleichen der Fließbewegungen die Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und das Reaktionsvermögen.

Beim Training an die Faszien denken

Jeder denkt beim Training an Muskelaufbau und dieser hat auch eine große Bedeutung. Darüber sollten die Faszien jedoch nicht vernachlässigt werden, denn es ist genau dieses Bindegewebe, was unseren Bewegungsapparat zusammenhält und stabilisiert. Um die Faszien zu lockern, die Durchblutung anzuregen und Verspannungen zu lösen, ist die Blackroll das geeignete Hilfsmittel. Auch zur Muskelregeneration und zur Vorbeugung von Muskelschmerzen sind die Übungen mit der Blackroll geeignet.

Stützen Sie sich mit den Händen hinter Ihrem Rücken auf dem Boden ab und platzieren Sie die Blackroll unter Ihren Oberschenkeln. Rollen Sie sich dann auf und ab, sodass die Blackroll die ganze Unterseite der Oberschenkel massiert.



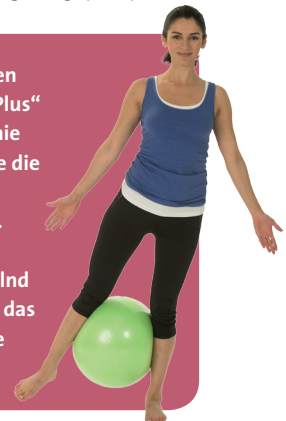
Als Variation stellen Sie die Füße auf dem Boden ab, verschränken die Arme über dem Oberkörper und platzieren Sie die Blackroll unter dem Rücken. Durch langsames Auf- und Ab-Rollen kann die Muskulatur entlang der Wirbelsäule massiert werden.



Gleichgewichtssinn und Koordination spielerisch trainieren

Der Hersteller TOGU hat gleich mehrere sportliche Hilfsmittel im Angebot, die sich für abwechslungsreiche Sporteinheiten zu Hause eignen. Der „Redondo Ball“ beispielsweise ist für Kräftigungsübungen ein guter Begleiter. Er wird dafür nicht vollständig aufgepumpt,

Klemmen Sie den „Redondo Ball Plus“ zwischen die Knie und strecken Sie die Arme seitlich nach unten aus. Verlagern Sie dann abwechselnd Ihr Gewicht auf das linke und rechte Bein.



sodass er flexibel und nachgiebig ist. So kann er zahlreiche Funktionen erfüllen. Der „Jumper“ kann ebenfalls ergänzend zu verschiedenen Übungen eingesetzt werden und deren Effekt verstärken. Zusätzlich werden durch den Jumper Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn geschult und trainiert. Einen ähnlichen Effekt hat der „Balanza Ballstep“. Wer darauf trainiert, muss stets die Balance halten, was die tieflegenden Muskeln gezielt stimuliert.

Die kleinsten sportlichen Hilfsmittel mit AGR-Gütesiegel sind die „Brasil“



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Legen Sie sich bäuchlings auf den Jumper, die Fußspitzen und die Hände berühren den Boden. Richten Sie dann langsam und mit gestreckten Armen den Oberkörper auf und halten Sie die Spannung.



Stellen Sie sich auf das AIREX Balance-pad Elite und strecken Sie ein Bein gerade nach hinten und gleichzeitig beide Arme nach vorne aus, bis Arme, Rücken und Beine eine waagrechte Linie bilden. Halten Sie die Balance.

von TOGU. Wer die Brasil in die Hände nimmt und in gleichbleibenden Amplituden auf und ab schüttelt, trainiert vor allem Arme und Rumpf. Für ein kurzweiliges Ganzkörpertraining können sie auch mit Übungen mit dem Balanza Ballstep kombiniert werden.

Balance-Beam kann im Liegen sowie zum Balancieren eingesetzt werden. Für Gymnastikübungen und Rückenyooga sind die AGR-zertifizierten Gymnastikmatten von AIREX gut geeignet: Sie sind druckelastisch, rutschfest und belastungsfähig.

einem multidisziplinären und unabhängigen medizinischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestufte Alltagsgegenstände können damit ausgezeichnet werden. Auch zahlreiche Sportgeräte, die individuell zu Hause genutzt, aber auch in Kursen eingesetzt werden können, wurden bereits mit dem AGR-Gütesiegel zertifiziert. Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien. Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen, unter anderem auch zu zertifizierten Sportgeräten, bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: www.youtube.com/dieagr.

Steigen Sie abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß zuerst auf den Balanza Ballstep. Bewegen Sie parallel dazu die Brasil mit angewinkelten Armen auf und ab.



Legen Sie sich ausgestreckt auf den AIREX Balance-beam und heben Sie Arme und Beine an. Bewegen Sie dann abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm noch weiter nach oben.



Kursvideos für Zuhause

Zahlreiche Übungen unter professioneller Anleitung gibt es auf www.AGR-Coach.de. Dort stehen über 2.500 Kursvideos zur Verfügung, viele davon mit AGR-zertifizierten Sportgeräten.

Über die AGR

Seit mittlerweile 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“. Von

KURZ & BÜNDIG

Im Winter haben viele Menschen ein großes Problem, sich für Sport zu motivieren. Um dennoch fit zu bleiben und Verspannungen vorzubeugen, sind Trainingshilfen für zu Hause gut geeignet. Unter anderem das Bellicon-Trampolin, der FLEXI-BAR, die Slashpipe, die Blackroll, der Redondo Ball, der Jumper, der Balanza Ballstep, die Brasil sowie das AIREX Balance-pad und der Balance-beam sind effektive sportliche Hilfsmittel. Sie wurden nicht nur mit dem AGR-Gütesiegel als „besonders rückengerecht“ ausgezeichnet, sondern sorgen auch für Spaß und Motivation beim Training. Die Indoor-Sportsaison kann beginnen.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Gleichgewichtssinn und tief-liegende Rückenmuskulatur stehen auch bei Übungen auf dem „Balance-pad Elite“ und „Balance-beam“ von AIREX im Fokus. Die beiden Produkte bestehen aus nachgiebigem Schaumstoffmaterial – der Effekt von Übungen wird mit diesen Hilfsmitteln verstärkt. Das kleinere Balance-pad Elite eignet sich sowohl für Sport im Stehen als auch zum Abstützen. Der längere AIREX

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Winter
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de